

目 录

第一章 气功溯源	1
第一节 气功与“五禽戏”	1
第二节 “自发‘五禽戏’动功”概说	12
第二章 锻炼方法与演变规律	20
第一节 练功程式	20
第二节 演变规律	27
第三节 注意事项	45
第四节 大动不已收功方法	58
第三章 神奇的物质——“气”	59
第四章 抗病强身的妙法	64
第五章 问题解答	78
附一：有关穴位说明	98
附二：一个轰动粤海的新闻人物 ——用气功治病的武师梁士丰	苏少泉 96

第一章 气功溯源

第一节 气功与“五禽戏”

气功发源于我国，至今已有三千年以上的历史。这是我们伟大祖先留下的一份珍贵文化遗产，历代文学、史书中都有很多生动的记载，在祖国医学、宗教、武术各界，历来都广为应用。

所谓气功，顾名思义，就是通过对“气”的修炼及其调节作用来锻炼身体、增强五脏六腑、血液、神经等的功能的方法，所以又称为内功。练功就是练“浩然正气”，“正气兴则邪气消”。如果邪气盛则“病乃生”。因此练气功旨在扶助正气，祛除邪气，调整人体阴阳平衡，而收防治疾病之效，以至保健养生，延年益寿。

有关气功的记载，最早见于春秋战国时期面世的《黄帝内经》。其《素问》篇中就提出了养生的法则：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数（指内功的吐纳法和外功的导引法），饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”认为懂得养生之通的人，取法于保持自然界和人

体内阴阳的平衡，调和于身体的锻炼，注意防范外邪的侵袭和精神方面的保养，所以能健康无病，长命百岁。又说：“虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”说明避免四时之外邪，做好调心（恬惔虚无）和调息（真气从之），及意守于自身某部位（精神内守）的锻炼，疾病就不会发生。讲的都是气功对抗病强身的作用。里面还具体地提到：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭目不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饵舌下津无数”等等，则是说明气功的锻炼要点以及具体教人怎样练功以治病的。

气功在长期的发展过程中，曾掺杂了不少宗教迷信的糟粕。过去佛教徒的练功方法，道教徒的练功方法，都与气功相融合。事实上，古代道家的“吐纳法”、“导引术”，佛家的“坐禅”等等，都属于气功。有的人因此就把气功吹得神乎其神，说什么练好了气功就可以成仙成佛啦，等等。当时的气功由于具有浓厚的宗教色彩，使人觉得很“玄”，因而气功的种种功效和传说，长期以来都被认为是些“信不信由你”的“玄学”。但是经过科学家和气功师们不断地实践研究，结果证明“气功”是一种很科学的东西，是治病强身和发掘人体



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>